

# 益氣養肺功

YI QI YANG FEI GONG

Effet curatif du qigong des poumons

QIGONG du mouvement MÉTAL (Poumons/Gros intestin)

D'après l'enseignement du professeur

**Zhang Guangde** 張廣德

transmis par Mark Atkinson

(Texte de Claudy Jeanmougin)

## I

### 1<sup>re</sup> Série

#### 干浴迎香

#### GAN YU YING XIANG

*Nettoyer le nez pour accueillir les parfums*

*(masser le nez)*

Pour la pratique des auto-massages, fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中冲 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index).

#### Premier auto-massage

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Avec la première articulation des pouces, masser de bas en haut depuis la fosse à côté de l'aile du nez (20GI - Yingxiang 迎香 : accueil des parfums) jusqu'au bord interne du sourcil en passant par le creux près de l'oeil (Jingming 睛明 : regard lumineux).

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Avec la première articulation des pouces, masser les mêmes points de haut en bas.

**3 - Inspirer.** Répéter 1.

**4 - Expirer.** Répéter 2.

**5 à 8** sont identiques aux geste de 1 à 4.

#### Deuxième auto-massage

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Avec la première articulation du pouce gauche, presser le point Yingxiang et presser la narine gauche tout en tournant la tête et le corps à gauche. L'inspiration se fait donc avec la narine droite.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Relâcher la pression du pouce gauche et expirer par les deux narines, en ramenant la tête et le tronc à la position de départ.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Avec la première articulation du pouce droit, presser le point Yingxiang droit et presser la narine droite tout en tournant la tête et le corps à droite. L'inspiration se fait donc avec la narine gauche.

**4 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Relâcher la pression du pouce droit et expirer par les deux narines, en ramenant la tête et le tronc à la position de départ.

**5 à 8** sont identiques aux gestes de 1 à 4

Répéter deux fois l'exercice de chaque côté.

Ramener les mains devant l'abdomen, paumes vers le ciel et doigts face à face. Les doigts sont séparés entre eux et du corps d'une largeur de poing.

### 2<sup>e</sup> Série

## 單臂擎天

### DAN BI QING TIAN

*Soutenir le ciel d'un seul bras*

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Porter le poids du corps sur le pied droit, fléchir le genou droit ; puis, reculer le pied gauche d'un pas vers l'arrière et la gauche. Dans le même temps, tourner le corps à gauche de 45° et transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Tendre la jambe droite en relevant la pointe, la main gauche monte à la hauteur du thorax alors que la droite ne bouge pas. Le regard est orienté vers la paume gauche.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tout en tendant la jambe gauche pour se redresser, lever la main gauche paume vers le haut (doigts orientés vers la droite) et baisser la main droite paume vers le bas (doigts orientés vers l'avant). Dans le même temps, déplacer l'avant-pied droit vers l'avant et porter le regard vers la droite.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Plier la jambe gauche et déplacer le pied droit à sa position de départ. Tout en transférant le poids du corps sur le pied droit, amener les mains latéralement paume vers le bas. Le regard est porté vers l'avant.

**4 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Ramener le pied gauche près du droit, puis tendre les jambes tout en ramenant les mains à leur position de départ : paumes vers le ciel et doigts face à face, les doigts étant séparés entre eux et du corps d'une largeur de poing.

**5 à 8** sont identiques aux gestes de 1 à 4 en inversant les paramètres.

### 3<sup>e</sup> Série

## 回頭望月

### HUIT TOU WANG YUE

*Tourner la tête pour observer la pleine lune.*

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Porter le poids du corps sur le pied droit, faire un large pas à gauche, puis tendre les jambes. Dans le même temps, rotation interne des bras qui montent latéralement de chaque côté du corps de façon à ce que les mains soient à la même hauteur que les épaules. Le regard est orienté vers la main gauche.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Sans bouger les pieds et en maintenant le corps droit, tourner les mains en rotation externe pour amener les paumes vers le haut. Plier les coudes pour croiser les avant-bras, le gauche venant en dedans du droit devant le thorax, paumes face au tronc. Le regard est orienté vers l'avant et les mains sont distantes du corps d'une trentaine de centimètres.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. En même temps que vous tournez la tête à gauche, faire une rotation interne de la main gauche qui amène la paume vers l'avant, ouvrir pouce et index en extension et fermer les autres doigts de telle sorte que Zhongchong presse Laogong, puis presser les poignets l'un contre l'autre sans mouvement de la main droite. Le regard est porté vers l'arrière à gauche.

**4 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Déplacer le poids du corps sur le pied droit en pliant la jambe droite, rapprocher le pied gauche du pied droit, puis tendre lentement les jambes. Dans le même temps, relâcher la pression des mains en amenant les paumes vers le sol et séparer les mains, puis les descendre de chaque côté du corps. Le regard revient vers l'avant.

**5 à 8** sont identiques aux gestes de 1 à 4 en inversant les paramètres.  
Répéter deux fois l'exercice de chaque côté.

#### 4<sup>e</sup> Série

### 輕舟平渡

#### QING ZHOU PING DU

*Traverser le fleuve dans un bateau léger*

**Position de départ.** Debout, pieds joints, mains le long du corps. Le regard est orienté vers l'avant.

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tourner le corps vers la gauche d'environ 45°. Fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中 沖 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞 宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少 商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商 陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index). Lever les mains ainsi disposées à la hauteur du thorax en massant le tronc avec la gueule du Tigre. Dans le même temps, porter le poids du corps sur le pied droit, fléchir le genou droit tout en posant le talon gauche vers l'avant, les mains continuent de monter jusqu'au niveau des épaules. Le regard est vers l'avant.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied gauche. Dans le même temps, presser les points Shaoyang et Shangyang puis ouvrir les mains pour pousser vers l'avant, dans la diagonale à gauche, avec un mouvement circulaire vers le haut puis le bas. Tendre les bras, paumes vers le bas. Le regard suit le mouvement des mains.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中 沖 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞 宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少 商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商 陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index). Presser Shangyang et Shoyang puis, tout en ramenant le poids du corps sur le pied arrière, relâcher la pression en continuant le mouvement circulaire des mains qui remontent le long du thorax, la gueule du tigre contre le tronc.

4 est identique à 2.

5 est identique à 3.

6 est identique à 2.

7 est identique à 3.

**8 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tourner le corps pour reprendre la posture de départ, ramener le pied gauche près du droit. Tendre les jambes tout en continuant le mouvement circulaire des bras qui viennent le long du corps. Le regard est porté vers l'avant.

Répéter deux fois l'exercice de chaque côté.

5<sup>e</sup> Série

## 拙童洗衣

## ZHUO TONG XI YI

*L'enfant maladroit lave son linge*

**Position de départ.** Debout, pieds joints, mains le long du corps. Le regard est orienté vers l'avant.

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Porter le poids du corps sur le pied droit et plier le genou, puis faire un pas à gauche. Dans le même temps, rotation interne des bras qui remontent latéralement au même niveau que les épaules. Pendant ce temps, Fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中 冲 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞 宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少 商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商 陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index). Le regard est porté à gauche.

Dans la continuité, porter le poids sur le pied gauche, puis croiser les jambes en déplaçant le pied droit derrière le gauche, puis plier légèrement les genoux en levant le talon droit. Pendant ce temps, après avoir pressé Shaoyang et Shangyang, avec un mouvement circulaire vers le haut et l'intérieur, amener les mains ouvertes devant le thorax. Le regard est à nouveau vers l'avant.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tout en s'accroupissant, descendre les mains avec la gueule du tigre contre le thorax, puis ouvrir les mains et tendre les bras vers l'avant. Le regard est orienté vers les mains.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tendre lentement les jambes, fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中 冲 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞 宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少 商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商 陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index). Presser légèrement les points Shangyang et shaoyang en levant les mains à la même hauteur que les épaules. Relâcher les mains qui s'ouvrent et plier légèrement les coudes. Le regard est porté vers l'avant.

**4 - Expirer.** Identique à 2 mais en ayant tourné au préalable le corps d'environ 30° à gauche.

**5 - Inspirer.** Identique à 3 mais en ayant tourné au préalable le corps d'environ 30° à gauche.

**6 - Expirer.** Identique à 2. Le corps est alors tourné de 60° à gauche par rapport au départ.

**7 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Fermer les trois derniers doigts des mains de façon à mettre en contact Zhongchong 中 冲 (Assaut du milieu - 9<sup>e</sup> point du Maître du cœur situé au milieu de l'extrémité du médus) avec Laogong 勞 宮 (Palais du labeur - 8<sup>e</sup> point du même méridien au milieu de la paume). Et mettre en contact le point Shaoshang 少 商 (Jeune marchand - 11<sup>e</sup> point du méridien des poumons, dans l'angle unguéal externe du pouce avec le point Shangyang 商 陽 (1er point du méridien du gros intestin, dans l'angle unguéal externe de l'index). Faire une rotation interne des bras qui se tendent latéralement de chaque côté du corps. Tout en faisant un large pas à droite, levers les bras tendus au même niveau que les épaules. Le regard est porté sur la main droite.

**8 - Expirer -** Relâcher l'anus et le périnée. Transférer le poids du corps sur le pied droit, ramener le pied gauche près du droit puis tendre les jambes. Dans le même temps presser Shaoyang et Shangyang ; puis, en ouvrant les mains, les ramener le long du corps. Le regard est vers l'avant.

Répéter le mouvement de l'autre côté puis recommencer des deux côtés.

6<sup>e</sup> Série

## 旋轉天柱

## XUAN ZHUAN TIAN ZHU

*Tourner la colonne vertébrale*

**Position de départ.** Debout, pieds joints, mains le long du corps. Le regard est orienté vers l'avant.

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tourner le corps vers la gauche en effectuant une rotation interne des bras. Lever les mains de chaque côté du corps en tendant les bras, lorsqu'elles arrivent au niveau des épaules, effectuer une rotation externe pour amener les paumes vers le haut. Le regard est orienter vers la main gauche.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Enrouler les doigts en commençant par les petits doigts, puis fléchir les poignets, puis les coudes, enfiler les mains dans les aisselles et les descendre le long de la colonne vertébrale le dos des mains massant le corps. Pendant ce temps fléchir légèrement les genoux et regarder vers l'arrière à gauche.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tendre légèrement les jambes en effectuant une rotation interne puis externe des bras. Tout en tournant le corps vers la droite, lever les bras en V de chaque latéralement et suivre la main gauche du regard. Une fois revenu face à la position de départ, porter le regard vers l'avant.

**4 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tourner les paumes vers l'avant et redescendre les bras vers l'avant pour les amener de chaque côté du corps.

**5 à 8** sont identiques à 1 à 4 en inversant les directions.

Refaire la série une fois de chaque côté.

7<sup>e</sup> Série

## 手揮琵琶

## SHOU HUI PIPA

*Jouer du Pipa*

**Position de départ.** Debout, pieds joints, mains le long du corps. Le regard est orienté vers l'avant.

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tourner légèrement le corps à gauche d'environ 45°. Dans le même temps, tourner les bras en rotation interne en les levant latéralement pour amener les mains au même niveau que les épaules. Puis tourner les mains en rotation externe pour amener les paumes vers l'avant. Le regard est orienté dans la direction diagonale à gauche.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Tourner le tronc légèrement à droite. Dans le même temps, continuer à tourner le bras gauche en rotation externe pour orienter la main dans la direction diagonale à gauche, fléchir légèrement le coude gauche ; simultanément, continuer à tourner le bras droit en rotation externe puis fléchir le coude droit pour orienter la main droite dans la direction diagonale à gauche. Abaisser le centre de gravité en portant le poids du corps sur le pied droit et avancer le pied gauche d'un pas dans la direction diagonale à gauche. Le regard est porté vers la main gauche.

**3 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Tourner le corps face à la direction de départ et ramener le pied gauche près du droit, tendre les jambes lentement. Dans le même temps, effectuer une rotation interne des mains qui se rapprochent pour descendre devant le corps. Puis, les bras remontent de chaque côté

du corps jusqu'au niveau des épaules en effectuant une rotation externe pour orienter les paumes vers l'avant. Le regard est porté vers l'avant.

**4 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Plier les coudes et pousser les paumes vers le sol, les doigts des mains se faisant face. Retour au point de départ, le regard orienté vers l'avant.

**5 à 8** sont identiques à 1 à 4 en inversant les directions.

Refaire la série une fois de chaque côté.

### 8<sup>e</sup> Série

## 鴻雁飛空

### HONG YAN FEI KONG

*L'hirondelle s'envole vers le ciel*

**Position de départ.** Debout, pieds joints, mains le long du corps. Le regard est orienté vers l'avant.

**1 - Inspirer.** Serrer l'anus et contracter le périnée. Ouvrir le thorax en décollant les talons. Dans le même temps, rotation externe des bras qui montent latéralement pour amener les mains de chaque côté de la tête. Secouer 5 à 6 fois les poignets latéralement puis orienter les paumes vers le ciel, les doigts se faisant face, avec une rotation interne des bras. Le regard est orienté vers l'avant.

**2 - Expirer.** Relâcher l'anus et le périnée. Poser les talons puis s'asseoir lentement sur les talons en collant les genoux. Dans le même temps, descendre les mains latéralement de chaque côté du corps puis les croiser devant le thorax, le bras gauche en dedans. Le dos des mains appuie sur les épaules, les doigts orientés vers le haut. Le regard est porté vers l'avant.

**3 à 4** identiques au mouvement 1 à 2 le bras droit croise à l'intérieur.

**5 à 6** identiques au mouvement 1 à 2.

**7 à 8** identiques au mouvement 3 à 4.

Refaire la même série en gardant les jambes tendues.

**Pour finir.** Debout pieds joints, croiser les mains sur le ventre, le regard vers l'avant.



